



Aus der Heimat der Frische

 20 Minuten

 Einfach

Tomaten-Quinoa-Wraps

Wenn es mal wieder schnell und lecker gehen muss, Tomaten-Quinoa-Wraps mit Sour Cream einfach zubereitet.

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Tortilla-Wraps kurz im Ofen erwärmen.

Schritt 2

Drei EL „Quinoa-Balls in Tomaten-Stew auf Wrap“ verteilen.

Schritt 3

Nach Belieben mit MILRAM Sour Cream garnieren. Zusammenrollen und fertig!

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1479/360.00

Fett (g): 15,1

Kohlenhydrate (g): 39,9

Eiweiß (g): 12,3



 Zutaten

3 Personen

200 g MILRAM Sour Cream

3 Tortilla Wraps

1 Glas „Quinoa-Balls in Tomaten-Stew mit Mango“ von Gesund & Mutter